

## Protokoll Lymphstammtisch vom 25.03.2023

### Allgemeines

Der dritte Lymphstammtisch in diesem Jahr fand am Samstag den 25.03.2023 im Restaurant Mister Wong in Basel nahe Bahnhof SBB statt. Pünktlich konnten wir den Lymphstammtisch um 14 Uhr eröffnen.

Neu ab diesem Jahr erstellen wir möglichst zeitnah ein Protokoll von unseren Lymphstammtischen. Somit erhalten alle Betroffenen und Interessierten einen Einblick, was wir an diesem Nachmittag miteinander besprochen haben und noch viele weitere Informationen.

Die Verteilung der Lymphödeme war wie folgt:

1x primäres Lymphödem Bein (generell Überall)

4x sekundäres Lymphödem Bein

1x sekundäres Gesichtslymphödem

Der Lymphstammtisch wurde von Marion Gasser moderiert und protokolliert. Wir versuchten jeweils bei einem gemeinsamen Thema zu bleiben. Jeder konnte seine Fragen in die Runde stellen und gemeinsam suchten wir Antworten resp. tauschten unsere Erfahrungen aus.

Nachfolgend die wichtigsten Themen und dessen Eckpunkte, welche wir letzten Samstag miteinander besprochen haben.

### Die Nachtstrumpfversorgung

Manche Lymphödem Betroffene tragen nicht nur tagsüber einen Kompressionsstrumpf, sondern auch in der Nacht. Ein Vorteil von einem Nachtstrumpf ist, dass das Gewebe am Morgen weicher ist. Auch wurden die speziellen Nachtstrümpfe so entwickelt, sodass es das Ziel verfolgt, Ödeme zu reduzieren und der Flüssigkeitsansammlung in der Nacht entgegenzuwirken.

Jedes Lymphödem ist einmalig und auf seine eigene Weise unterschiedlich. Einige von unseren Mitgliedern tragen keinen Nachtstrumpf in der Nacht, da bei dessen Lymphödem eine horizontale Lagerung der Extremitäten zu keiner weiteren Verschlechterung führt.

Doch bei manchen Lymphödem-Betroffenen reicht ein Hochlagern nicht mehr aus. Diese müssen rund um die Uhr einen Strumpf tragen. Für diese Betroffenen mit einem unstablen Lymphödem wird eine Nachtversorgung empfohlen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten in der Nacht das Lymphödem zu therapieren.

## Selbstbandagieren über die Nacht

Manche Betroffene bandagieren sich das Bein mit Schlauchverband, Schaumstoffeinlagen, Watte und Kurzzugbinden usw. je nach Bedarf oder sogar jeden Abend selbst. Doch ist das Bandagieren mit den üblichen Materialien zeitintensiv und nicht jeder Betroffene ist gesundheitlich in der Lage sich selbst zu Bandagieren.



In diesem kleinen Video erhaltet ihr nützliche Tipps und Tricks zum Bandagieren von Arm- und Beinlymphödemen:

<https://www.youtube.com/watch?v=JjxCwjTWZoE>

## Spezieller Nachtstrumpf

Einige von unseren Mitgliedern tragen in der Nacht den JOBST Relax. Dieser Nachtstrumpf für Bein oder Arm ist massgeschneidert und flachgestrickt mit einer strukturierten Oberfläche zur Mikromassage der Haut. Diese Mikromassage durch die strukturierte Oberfläche dient zur Stimulierung des Lymphflusses.

Einer der grössten Vorteile von dem JOBST Relax ist es, dass dieser einfach zum An- und Ausziehen ist.

Ein Nachtstrumpf kann wie eine normale Tagesversorgung über die Krankenkasse abgerechnet werden.



## Wrap-Systeme

Wraps, auch Klettbandagen genannt, sind weitere Hilfsmittel in der Ödem Therapie. Anders als bei Kompressionsstrümpfen passen sie sich den Bein- resp. Armumfängen immer exakt an und unterstützen so die Entstauung. Auch Wrap-Systeme sind einfach und leicht anzuziehen und bieten dem Betroffenen mehr Komfort, Freiheit und eine grosse Zeitersparnis. Warps können Tags und Nachts getragen werden.

Verschiedene Hersteller bieten ein solches Wrap-System für die Unterstützung der Lymphtherapie an. Unter anderem sind es die Firma Lohmann & Rauscher mit ihrem ReadyWrap, Sigvaris Wrap, Juzo Wrap, Circaid und von Thuasne mit MOBIDERM.



Quellen:

Lohmann & Rauscher – ReadyWrap: <https://www.lohmann-rauscher.com/ch-de/produkte/kompression-stuetzen-fixieren/kompressionstherapie/medizinische-adaptive-kompressionssysteme/readywrap/>

Sigvaris – Wraps: <https://www.sigvaris.com/de-ch/katalog/kategorie/wraps>

kompersionsstrümpfe.ch – Wraps und Verbände: <https://www.kompersionsstruempfe.ch/133-verbaende-wraps>

Thuasne – MOBIDERM: <https://thuasne.de/produkte/compressioncare/mobiderm/>

## Ergänzung zum letzten Lymphstammtisch zum Thema „Komfortzone“ im Risk (Sprunggelenk) Bereich



Beim letzten Lymphstammtisch am 25.02.2023 haben wir uns über die Komfortzone am Sprunggelenk unterhalten. Dabei wurde auf die Problematik aufmerksam gemacht, dass einige Betroffene Lymphpatienten das Problem haben, dass bei dem Sprunggelenk die Haut oft gerötet und schuppig ist. Dies Aufgrund fehlender Komfortzone in diesem Bereich und oder der Strumpf an dieser Stelle einschneidet.

Am heutigen Stammtisch haben wir einen Tipp von einem Mitglied zur Hautpflege und Hautschutz für diese Problematik erhalten. Die Firma coryt HEALTH & CARE bietet Hautpflegeprodukte speziell für den Hautschutz im Pflegebereich sowie für die Hautpflege und Hautreinigung an.

Eingesetzt werden diese Produkte in erster Linie in Kliniken, Krankenhäusern, Altenheimen und Pflegeeinrichtungen. Natürlich ist diese Produkte von coryt auch für den Privatverbraucher erhältlich.

Mehr Informationen und Bestellmöglichkeiten findet ihr über den folgenden Link:

<https://www.coryt.de/produkte/coryt-desqua.php>

## Nützliche Modifikationen am Kompressionsstrumpf

Bei diesem Stammtisch haben wir uns über verschiedene Modifikationen von unserem individuellen Kompressionsstrumpf unterhalten.

Oft haben wir Betroffenen mit Beinödemen das Problem, dass der Wadenstrumpf über den Tag hinweg immer wieder herunterrutscht. Das Herumgezupfe und Gezerre am Strumpf kennen sicher manche 😊 Dabei gibt es dafür ein paar praktische Lösungsansätze:

- Man könnte eine zusätzliche und individuell abgemessene Bermuda Hose anziehen.
- Das richtige Haftband für den Strumpf wählen. Dazu haben wir gesehen, dass es hier verschiedene Varianten existieren: klassische Noppenhaftbänder, Mikronoppen einzeln auf das Band aufgetragen oder Spitzenhafränder (Silikonstreifen). Auch existiert einen speziellen Leim, wo direkt auf die Haut aufgetragen werden kann.
- Alternativ zum Haftband gibt es noch andere Möglichkeiten, damit der Strumpf nicht herunterrutscht. Beim Schenkelstrümpfen mit Hüftbefestigung ist das Gestrick auf der Seite des Beins verlängert und reicht bis zur Taille. Dort sorgt ein Gurt für einen sicheren Halt.
- Strumpfhalter sind Gürtel die um die Taille getragen werden. Mehrere am Gurt befestigte Bänder mit aufklappbaren Verschlüssen lassen sich am oberen Ende des Schenkelstrumpfs befestigen und geben diesem so Halt.



Bilder: Spitzenhafränder (Silikonstreifen), Schenkelstrumpf mit Hüftbefestigung, Strumpfhalter mit Gürtel

Mehr Informationen über „Wenn das Haftband der Kompressionsstrümpfe nicht hält“ finden Sie unter dem folgenden Link:

<http://www.stuetz-struempfe.ch/news/haftband-kompressionsstrumpfe-halt-nicht/>

## Kleine Bestandsaufnahme unter unseren Mitgliedern

Die Lymphödem Vereinigung Schweiz wächst ständig weiter. Es ist schön, dass wir Betroffenen zueinander gefunden haben und wir uns regelmässig über unsere Lymphödeme austauschen können. Die gemachten Erfahrungen sind für uns alle wichtig und lehrreich. Im Verein können wir heute schon fast 150 Mitglieder mit Lymphödememen willkommen heissen.

Dabei wäre es interessant zu wissen, wie viele Mitglieder an einem Arm- oder Beinlymphödem leiden oder an einem anderen Ödem wie zum Beispiel Genitalödem oder Gesichtsoedem.

Aus diesem Grund möchten wir dieses Jahr eine kleine Mitgliederumfrage für Betroffene durchführen. Diese anonyme Umfrage ist eine Momentaufnahme von unseren Mitgliedern und soll die Verteilung der Ödeme in unserem Verein aufzeigen. Diese Daten werde ich euch grafisch aufbereiten und die Ergebnisse euch zukommen lassen.

Vielen Dank fürs Mitmachen 😊 je mehr Betroffene an der Umfrage teilnehmen, desto repräsentativer wird unsere Auswertung.

Hier geht es zur Mitgliederumfrage: <https://forms.gle/nURgKBU4oKVgf6T59>

## Nächster Lymphstammtisch

Der nächste Lymphstammtisch findet voraussichtlich nächsten Monat am Samstag den 29.04.2023 ab 14 Uhr im Restaurant Bahnhof Buffet in Olten statt.



Google Karte:

<https://www.google.com/maps/place/Bahnhofbuffet+Olten/@47.3516977,7.9069094,16.87z/data=!4m6!3m5!1s0x479030354d2a9033:0x2a749404520482f3!8m2!3d47.3519128!4d7.9075257!16s%2Fg%2F122cbt36>

Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Treffen und wünschen euch alle eine gute Woche.

Eure Lymphödem Vereinigung Schweiz